

AUFGABE 1
AUTONOME SENSORISCHE MERIDIANREAKTION (ASMR)

LÖSUNGSTABELLE

AUFGABE	0	1	2	3	4	5	6	7	8
LÖSUNG	A	A	B	A	B	B	A	B	B

TRANSKRIPT

Flüstern, knistern, hauen. Vielleicht kennt ihr diesen Netz-Trend. Und der ist euch schon mal begegnet. Gibt ja so einen richtigen Hype um solche Sounds. So dieses Knistern. **Das Ganze soll sich ja so ein bisschen beruhigend auswirken (0)** auf uns. Es nennt sich ASMR. Und es gibt im Netz lauter Videos, wo Leute zum Beispiel kochen, putzen, kein Wort sagen und man hört eben nur diese Geräuschkulisse. Und jetzt hat dieser Trend es auch ins Theater geschafft.

Wie genau, erklärt uns Cosmoreporterin Elena Wawunpuri jetzt. Erstmal Elena, zur Abkürzung. Ich sag mal auf Deutsch. ASMR, wofür steht das überhaupt? Ja, das steht für Autonomous Sensory Meridian Response. Und das beschreibt einfach so **ein Phänomen, bei dem eben bestimmte Reize, vor allen Dingen Töne, so ein ganz angenehmes Kribbeln oder ein Gefühl von Entspannung auslösen. (1)** Ja, und dieser Begriff ja an sich ist sehr sperrig.

Also gut, dass es die Abkürzung gibt: ASMR. Wie kommt das Ganze in die Theaterwelt? Ja, also im Theater wird dieses Konzept genutzt, **um eben eine besonders sinnliche Erfahrung zu schaffen (2)**. Also anders als im klassischen Schauspiel wird dann weniger aufs gesprochene Wort Wert gelegt, sondern eben auf akustische, atmosphärische Reize. Und damit kann man eben sich auf so alltägliche Handlungen wie Putzen oder Rascheln konzentrieren. Und die werden eben durch diese Sounds verstärkt. Also hat fast schon was Meditatives.

Okay. Am Wochenende startet jetzt so eine Inszenierung mit dieser Technik ASMR im Staatstheater Wiesbaden. Wie läuft das dann genau? Was passiert da? Die ist von Regisseurin Marie Schlew, die den Text „Er putzt“ von Valerie Kordiff aufgreift. **In diesem Text geht es um einen Mann, der sich um seine kleine Schwester kümmert und die Küche der Mutter sehr regelmäßig, fast schon zwanghaft putzen muss, sauber halten muss (3)**. Also das ist ein Blick darauf, wie ein Mann mal Kehrarbeit leistet. Und in diesem Text wird halt auch nicht gesprochen.

Deswegen war das für Marie Schlew irgendwie ganz gut mit ASMR. Das mache ich eigentlich schon seit Jahren, dass ich mich so nach so einer Sinnlichkeit auf der Bühne sehne. Also was kann das Theater, was Netflix nicht kann? Und das kann natürlich dir das Gefühl geben, dass der Bass durch deinen ganzen Körper vibriert als zuschauende Person und du dann das gleiche Gefühl hast wie die Figur auf der Bühne. Ja, und so kann zum Beispiel ganzkörperlich irgendwie ein Angstzustand vermittelt werden oder ich dachte direkt beim Sinn und Putzen an diesen penetranten Geruch von Putzmitteln. Stimmt, auf jeden Fall, ja. **Es geht darum, die Sinne anzuregen, nur mit Geräuschen, ohne zu sprechen, ohne Wörter (4)**.

So wird dieser Netztrend ASMR jetzt auch im Theater genutzt. Das macht zum Beispiel das Stück „Er putzt“. Das ist eine Inszenierung von Regisseurin Marie Schlew. **Ein Schauspieler von mir, der meint immer so, ach, wenn ich den Staubsauger höre, dann habe ich in meinem Reflex die Beine zu heben (5)**, weil meine Mutter dann um die Ecke kommt und sagt, mal heb die Beine. Ja, der Staubsauger spielt eine Rolle im Stück „Er putzt“, denn es geht um einen Mann, der seine kleine Schwester und Mutter umsorgt und die Küche wie wild, wie so zwanghaft putzt. Cosmoreporterin Ella Baron-Pourry, du hast dich ja mit diesem neuen Phänomen im Theater befasst so ein bisschen.

Was macht ASMR für dich denn so spannend in einem Theaterstück? Ja, also Theater hat erstmal die einzigartige Fähigkeit, alle Sinne gleichzeitig anzusprechen, also nicht nur visuell, sondern auch auditiv und manchmal sogar olfaktorisch, also über die Nase. Das kann weder der Fernseher noch wir im Radio können das. Das ASMR-Theater nutzt genau das, um die Zuschauerinnen und Zuschauer intensiv ins Geschehen mit einzubinden. Und ja, was das Theater auch noch besonders macht, ist **diese Unmittelbarkeit. Also die Zuschauer spüren den Bass eines Sounds durch ihren Körper, erleben die Atmosphäre in einem Raum live und teilen diese Erfahrung mit anderen (6)**. Ich könnte mir vorstellen, dass so ASMR-Theater

dadurch auch so ein bisschen emotional sehr bewegend sein kann. Was gibt es eigentlich für Herausforderungen dann bei solchen Inszenierungen? Also im Stück „Er putzt“ ist Nostalgie ein ganz wichtiges Thema.

Und man kann ja Erinnerungen auch super stark mit verschiedenen Sinnen verbinden, aber das ist immer total subjektiv. Also es gibt Geräusche, die werde ich schrecklich finden und du dann aber vielleicht eher beruhigend. Regisseurin Marie Schlew hat damit eben auch über ihr eigenes Team gelernt (7). Das ist zum Beispiel genau so ein Sound, den findet ihre Sounddesignerin ganz schlimm. Also was man mit Sounds verbindet, kann komplett unterschiedlich sein und außerdem muss man ja im Theater auch darauf achten, wo welcher Ton hinkommt. Je nachdem, wo man sitzt, hört man eben was anderes.

Ist denn ASMR-Theater ein Trend, den wir vielleicht jetzt häufiger sehen könnten? Also die Integration von ASMR-Elementen im Theater ist wirklich ein neues Phänomen. Deswegen ist das nicht unbedingt absehbar. Ich habe das bisher nur in einem anderen Theaterstück in Dortmund gesehen und Marie Schlew meinte noch so zu mir, das ist eines der schwierigsten Arbeiten gewesen, die sie gemacht hat. Aber ich meine im Theater gibt es schon lange diese Suche nach innovativen Theatererlebnissen, wo man eben so richtig eintauchen kann. Deshalb glaube ich, dass auch so ein ASMR-Trend größer werden könnte. **Ein Beispiel für die Verschmelzung von ASMR und traditionellen Medien ist die Arbeit von der YouTuberin Gibi ASMR, die ganz bekannte Filme und Drehbücher in ASMR-Version nachstellt (8)** auf ihrem Kanal und die hat über 5 Millionen Abos damit. Also da scheint Potenzial drin zu sein.

(Quelle: wdr.de/mediathek/audio/cosmo/audio-asmr-findet-zum-theater-100.html, 14/01/2025, gekürzt, 5:01 Minuten)

AUFGABE 2
KINDER- UND JUGENDLITERATUR

LÖSUNGSTABELLE

0.	Die Bibliotheksbestände werden nicht thematisch, sondern <u>INTERNATIONAL</u> eingeteilt.
9.	Die Bibliothek steht auch <u>FORSCHERN UND FORSCHERINNEN</u> zur Verfügung, die den wissenschaftlichen Lesesaal benutzen können.
10.	Beim Märchenerzählen in Kitas verwendet man gern das Bilderbuchkino, dessen zentrales Element im Grunde aus der <u>DER JAPANISCHEN ERZÄHLTRADITION / DEM JAPANISCHEN / DEM KAMISHIBAI</u> stammt.
11.	Die Gäste aus aller Welt werden <u>ALLE ZWEI JAHRE</u> auf dem internationalen Literaturfestival nach München eingeladen.
12.	Die Literatur wird den Kindern und Jugendlichen in unterhaltsamer Weise <u>AUF DER BÜHNE</u> vermittelt.
13.	Neben den Erfolgen in den Niederlanden und Skandinavien gibt es inzwischen auch in den deutschsprachigen Ländern und Regionen ausgezeichnete <u>PERFORMER:INNEN</u> als Autoren.
14.	Die Bibliotheken und Archive müssten versuchen, Bücher <u>LEBENDIG</u> zu machen.
15.	Die Aufgabe der Bibliotheken liegt in der Vermittlung und Verknüpfung von <u>ANALOGEN UND DIGITALEN</u> Formaten, indem auf deren Stärken geschaut wird.
16.	Kinder werden integriert und besuchen die Ausstellungen in Begleitung von einer <u>SCHULLITERATURPÄDAGOGIN / THEATERPÄDAGOGIN</u> . (Nennen Sie ein Beispiel).
17.	Neben Workshops gibt es auch innovative und mühevolle Ideen wie das Bergerlebnis, bei dem man Jugendliche etwas für die Natur <u>SENSIBILISIEREN</u> möchte.

TRANSKRIPT

In dieser Folge spreche ich mit der Direktorin der Internationalen Jugendbibliothek München, Dr. Christine Rabe. Liebe Frau Rabe, schön, dass wir heute miteinander sprechen. Die Internationale Jugendbibliothek ist weltweit einzigartig. Was macht sie so besonders und wie teilen Sie überhaupt ihren Bestand ein?

Wir sammeln ja nicht thematisch, wir sammeln international. (0) Es kommen ja immer wieder neue Themen auf, die in ganz bestimmten Zeiten eine Gesellschaft stark beschäftigen. Es spiegelt sich immer wieder dann auch in der Art, wie Kindern erzählt wird und auch für Jugendliche erzählt wird. Man kann sehr, sehr gut mit diesen Beständen eben ganz bestimmte Themen angehen und anschauen. **Das machen wir ja auch, indem wir Forscherinnen und Forschern unsere Bibliothek öffnen. Es gibt einen wissenschaftlichen Lesesaal (9)** und da kann man ja dann zu den einzelnen Themen unglaublich gut auch mit diesen verschiedenen Sprachen und Vergleichen arbeiten, also komparatistische Studien betreiben.

Und schauen Sie dann auch so ein bisschen darauf, wie die Literatur in den einzelnen Ländern vermittelt wird? Also manche Kulturen sind ja sehr auf das Erzählen aus, also dass eigentlich das Geschichtenerzählen generell einen viel größeren Stellenwert hat als das vielleicht bei uns in Deutschland. **Also natürlich die Märchenerzählungen, da hätten wir ja auch diese Kultur des Erzählens. Aber schauen Sie auch da, wie werden die Bilder präsentiert. Also ich meine Bilderbuchkino ist ja auch was, was jetzt**

mittlerweile hier in Deutschland viel angeboten wird in Kitas, aber kommt ja eigentlich auch aus dem Kamishibai, also aus der Erzähltradition, aus der japanischen Erzähltradition (10).

Das ist jetzt, Storytelling ist nochmal was ganz anderes, aber Kamishibai, wir haben auch eine Kamishibai-Sammlung und haben das schon sehr, sehr lange angeboten, also Kamishibai, die ja auch als eine Erzählform für Kinder. **Insofern machen wir das, wir laden ja Autorinnen und Autoren, aber auch manchmal Storyteller, also Erzähler hier ein nach München. Wir haben ein ganz großes internationales Literaturfestival, das alle zwei Jahre läuft. (11) Das ist ein Flächenfestival, das in ganz Bayern spielt und da kommen Gäste aus aller Welt. Und da kriegen wir ja mit, wie unterschiedlich Kindern und auch Jugendlichen auf der Bühne (12) erzählt wird.** Es gibt Länder, da liest man überhaupt nicht mehr vor, das ist nicht mehr so, sondern auch wenn man ein Buch geschrieben hat, zeigt man das mal. Wirklich so ein richtig durchdachtes Konzept mit Fragen und Wissensvermittlung und Interaktion. Dann zwischendurch springt man auf der Bühne, das heißt, es sind Unterhalter, die da auf der Bühne da sind. Und diese klassische Autorenlesung mit einem Wasserglas, das man im Literaturhaus hat für Erwachsene, das funktioniert bei Kindern sowieso nicht. Also diese Form zu unterhalten, und da sind manche Länder, Niederlande zum Beispiel, ist hervorragend. Die haben ganz tolle Arten, sich auf ihr junges Publikum einzulassen. Auch Skandinavien, da können wir auch mal wieder lernen. Aber ich muss auch feststellen, **dass wir im deutschsprachigen Raum tolle Performerinnen und Performer als Autoren mittlerweile haben (13).** Da hat sich in den letzten Jahren viel getan. Wenn wir das Festival haben, lernen die natürlich auch immer wieder untereinander. Aber wir nehmen auch immer wieder Impulse mit auf, was man machen kann.

Ich glaube auch, dass es wichtig ist, das Buch lebendig zu machen (14). Deshalb wäre jetzt meine Frage nochmal in die Richtung, oft werden Bibliotheken oder wie bei Ihnen jetzt auch die großen Archive haben, könnte man ja meinen, das sind Orte, da passiert nicht viel. Aber wie schafft man es dann als außerschulischer, auch Lernort, attraktiv zu werden und den zu gestalten?

Für uns ist es ebenso auch das eine Besonderheit, dass wir, eigentlich die Bibliothek die Basis für alles ist, was wir tun. **Aber wir werden vor allem auch finanziert für unsere Vermittlung. Und diese außerschulische Vermittlungsarbeit spielt eine extrem große Rolle. Da machen wir uns andauernd Gedanken, dass man zum Beispiel Formate findet, analoges und digitales miteinander zu verbinden, das nicht gegeneinander auszuspielen, sondern schauen, was sind denn eigentlich die Stärken des digitalen Formats, was sind die Stärken des analogen Formats (15).**

Wir versuchen so etwas wie die Selbstwirksamkeit eigentlich von Kindern und auch die Fantasie zu stärken, dass sie selbst in Prozesse einbezogen werden. Das ist nicht so eine einseitige Sache - wir lesen euch mal ein Buch vor und dann reden wir darüber -, sondern wir arbeiten sehr stark in Ausstellungen. Wir haben hier regelmäßig Ausstellungen, Jahresprogramme mit Ausstellungen und haben **fast jeden Tag eine Schulklasse, die dann in diese Ausstellungen geht. Die schauen sich mit einer Schulliteraturpädagogin, kann auch eine Theaterpädagogin sein, das ist sehr unterschiedlich, wir haben da ein größeres Team, die schauen sich dann diese Ausstellung an mit ganz bestimmten Aufgabenstellungen (16).** Vielleicht wird da auch was gezeigt und dann geht man in Werkräume und arbeitet damit. Also das immer um die Verbindung herzustellen, was hat eigentlich so eine Geschichte oder so ein Buch mit mir zu tun, also was kann ich da eigentlich da rausziehen. Und das sind diese ganz normalen Workshops, die mittlerweile ja auch viele, viele machen, aber wir versuchen dann immer auch neue Wege zu gehen. Das kann wirklich aufwendig sein, dass wir, was wir kürzlich machten, **mit einer Gruppe von Jugendlichen dann in eine Hütte in die Berge gegangen sind und zwei Autoren dabei hatten und eine Erlebnispädagogin. Und diese Jugendlichen, wir haben versucht, die so ein bisschen für die Natur zu sensibilisieren (17),** die mussten auf den Berg gehen, das waren viele, die das noch nie gemacht hatten, obwohl sie aus München kommen, die Berge eigentlich vor der Tür stehen.

(Quelle: blog.bildungsserver.de/internationale-kinder-und-jugendbuecher-bereichern-das-gesellschaftliche-miteinander/, 13/06/2024, gekürzt, 5:49 Minuten)

AUFGABE 3

WIE „HAPPY FOOD“ UNSERE LAUNE VERBESSERT KANN

LÖSUNGSTABELLE

AUFGABE	LÖSUNG
0. Was hängt laut Forschung mit der Stimmung zusammen?	die Ernährung
18. Bei wie vielen depressiven Menschen hat die Umstellung der Ernährung geholfen?	Circa ein Drittel
19. Bei welchen Nahrungsmitteln ist sich die Wissenschaft sicher, dass sie gesund sind? (Nennen Sie zwei Beispiele.)	Pflanzen/ pflanzliche / Fisch oder Omega-3-Fettsäuren
20. Wovon sollte man abgesehen von Fleisch und hochverarbeiteten Fertigprodukten auch wenig zu sich nehmen? (Nennen Sie zwei Beispiele).	Softdrinks und Süßigkeiten
21. Wie sollen die Mengen an Proteinen oder Kohlenhydrate, Fett und Vitamin D bestimmt werden?	Individuell / unterschiedlich
22. Was hat den größten Einfluss auf unser Wohlbefinden?	Die Nährstoffe (selbst)
23. Wo bilden sich bei der Zunahme guter Nahrung bestimmte Teile besser aus?	Im Gehirn
24. Welche Zutaten schlägt sie für einen stimmungsaufheiternden Snack vor? (Nennen Sie zwei Beispiele).	Nüsse/Vollkorn / Haferflocken / Himbeeren / Sojajoghurt / Sushi / Nori-Algen
25. Was enthält die Avocado?	(extra) gutes Fett

TRANSKRIPT

Lecker, gesund, glücklich: Wie „Happy Food“ unsere Laune verbessern kann

Kann Essen unsere Stimmung wirklich positiv beeinflussen? Jetzt mal abgesehen von: „Oh, das ist jetzt aber lecker“?

Ja, total. Also es gibt ja das Sprichwort, in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist und das trifft total zu. **Der Zusammenhang zwischen der Stimmung und der Ernährung ist inzwischen zum Glück sogar ziemlich gut erforscht (0). Es gibt sogar einige Studien mit depressiven Menschen, die konnten zeigen, dass eine Umstellung auf eine gesunde Ernährung bei circa einem Drittel der Patienten für einen starken Rückgang der Depression sorgte (18).** Und dabei ging es jetzt nicht um Gewichtsverlust, sondern allein darum, ungesunde Lebensmittel durch gesündere zu ersetzen. Und ich finde das total spannend, weil man sieht dadurch, dass sogar bei diesen Extremen ein Effekt gemessen werden kann.

Aber was ist denn überhaupt gesund? So richtig einig ist sich die Wissenschaft darüber ja nicht, oder?

Eigentlich tatsächlich schon. Also die Wissenschaft ist sich ziemlich einig: die Industrie mit ihrer Werbung oder auch uninformierte Einzelpersonen, die ihre eigenen Produkte verkaufen wollen, die profitieren aber davon, dass wir Menschen eben nicht ganz genau wissen, was gesund ist und hoffen, dass man nur diese eine Wunderpille einwerfen muss und schon wird alles gut. Und ganz so einfach ist es eben nicht. Aber es ist auch nicht besonders kompliziert. **Worüber sich die Wissenschaft einig ist, ist, dass viele Pflanzen zu essen gesund ist (19).** Wenn man davon eine große Vielfalt hat, also bunt durchmischt ist es super, dass

man selbst kocht also frisch kocht. **Und wenn man jetzt richtig gut aufgestellt sein will in Bezug aufs Gehirn zusätzlich noch Fisch oder Omega-3-Fettsäuren zu sich nimmt (19).**

Und wenig essen sollte man Fleisch, hochverarbeitete Fertigprodukte, Softdrinks und Süßigkeiten (20). Und das sind eben die Punkte, wo sich eigentlich die gesamte Wissenschaft einig ist. Die Feinheiten jetzt, ob man mehr **Protein oder Kohlenhydrate oder wie viel Fett man essen soll, wie viel Vitamin D man zusätzlich essen soll, das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und das sollte man auch am besten individuell herausfinden (21).**

Wie genau wirkt das Essen denn auf unsere Stimmung? Also kommt die gute Laune sozusagen wirklich vom gesunden Darm?

Ja, also auch wenn der Darm einen großen Einfluss hat, also zum Beispiel durch die Darmbakterien, das war jetzt relativ oft in den Medien, oder einfach darüber, wie gesund die Darmwand ist, also wie gut die Nährstoffe dann aufgenommen werden können aus dem Essen, **so hat eigentlich den größten Einfluss die Nährstoffe selbst (22),** die man zu sich nimmt.

Denn die bestimmen, wie gut die Prozesse im Körper ablaufen können. Also wie viel Energie hat man dann zur Verfügung, wie gut können Nervenzellen oder neue Muskeln gebildet werden, wie gut funktioniert das Immunsystem, wie gut können Entzündungen heilen, das spielt damit alles rein. Und wer jetzt ständig erschöpft ist, weil er zum Beispiel Krankheiten bekämpfen muss oder weil Entzündungsprozesse ablaufen oder weil eben leichte Schmerzen im Körper sind, der ist einfach schlechter drauf. **Aber man hat auch festgestellt, dass im Gehirn selbst sich bestimmte Bereiche besser ausbilden, wenn man eben viele gute Nährstoffe zu sich nimmt (23).** Und diese Bereiche sind zum Beispiel dafür zuständig, dass man besser drauf ist.

Das heißt aber, ich drohe krank zu werden und dann esse ich einfach einen ganzen Haufen Vitamine und alles wird wieder gut?

Ja, leider ist es nicht ganz so einfach. Also es geht immer ums Gesamtbild, also auch wie gut ist man schon im Vorhinein vor Krankheiten geschützt und wenn dann eine Krankheit ausgebrochen ist oder am Ausbrechen ist, ist es sehr schwer dagegen zu arbeiten. Aber ja, auch das kann man durch eine gesunde Nährstoffzufuhr durch viele Vitamine eigentlich begrenzen.

Und jetzt noch zuletzt gerne einen Vorschlag für einen stimmungsaufhellenden Snack jetzt auf die Schnelle. Also eigentlich gehen immer Nüsse das ist immer ein Superfood, zum Beispiel wenn man Vollkorn Haferflocken, Himbeeren und Sojajoghurt mit dazu nimmt (24), dann hat man schon vier von fünf sehr gesunden Lebensmittelgruppen also Vollkornprodukte, Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte sind zum Beispiel ziemlich gesund. Das wäre jetzt eher ein süßer Snack und wer es herzhafter will und einfacher zugänglich könnte auch zu Sushi greifen, das gibt es inzwischen ja auch überall. Algen, also diese... Nori-Blätter, die drumherum sind, sind ein super Vitamin- und Nährstofflieferant, zum Beispiel für Omega-3-Fettsäuren. **Und wenn man jetzt da noch eine einfache Avocado drin hat, da hat man auch nochmal extra gutes Fett (25).** Und das ist ein super Snack. Aber es geht natürlich, wie schon gesagt, immer um das Gesamtbild.

(swr.de/swraktuell/snacks/lecker-gesund-gluecklich-wie-happy-food-unsere-laune-verbessern-kann-102.html, 29/11/2024, gekürzt, 4:06 Minuten)